Nom :

Prénom :

Club :

Examen de la ceinture orange

Date :

Critères fondamentaux

Version programme : 25/08/19 d'application au 1er septembre 2019		Admis	Refusé	Techniques validées : O(ui) ou N(on)												Observations	Appel	Attit	Ctrl	Dist	Fluid	Mains	Pdc	Précis	Tech	Vite
	TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE																									
UV1	Coups donnés sans appel			a		b		c		d																
	Défenses			e		f		g		h																
UV2	SAISIES			a1		a2		a3		a4		a5		b1												
				b2		b3		b4																		
UV3	CHUTES / ROULADES			a		b		c		d																
UV4	TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT																									
	Coups			a1		a2		a3		b1		b2		b3												
	Défenses contre coups de poings			c1a		c1b		c2a		c2b		c3a		c3b												
				c3c		c3d		c3e																		
	Défenses contre coups de pieds			d1		d2		e		f1		f2		f3												
	Esquives et contres			g		h																				
UV5	SOL			a		b1		b2		b3		c1		c2												
				c3		c4		c5		d1a		d1b		d1c												
				d2a		d2b		d2c		d2d1		d2d2		e												
UV6	ARMES BLANCHES			a1		a2		a3		b1		b2		b3												
UV7	COMBAT																									
Résultat examen :																										